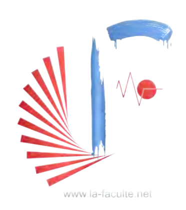
In the name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful






Les muscles du bassin				
les endo pelviens				
Piriforme	face antérieur du sacrum	grand trochanter (bord supérieur)	branche issue de S2	abducteur et rotateur externe de la cuisse
Obturateur interne	Cavité pelvienne	grand trochanter (face interne)	branche issue de S1 S2	rotateur externe de la cuisse/bassin
Les exo pelviens				
Obturateur externe	pourtour face externe du foramen obturé	grand trochanter (fossette digitale)	nerf obturateur	rotateur externe de la cuisse
Carré fémoral	tubérosité ischiatique	Ex.sup du fémur en arrière de l'ob.ext	branche issue de S1 S2	rotateur externe et adducteur de la cuisse
Les jumeaux	Epine sciatique (sup) , tubérosité ischiatique + ligament sacro-tubéral (inf)	Grand trochanter (face interne)		Rotateurs externes
le muscle ilio-psoas				
Psoas	S : les faces lat des vertèbres T12 à L4 , les disques intervertébraux correspondants P : processus costiformes des 5 vertèbres lombaires	petit trochanter (face postérieure)	Plexus lombaire	Flexion de la cuisse , du tronc en avant et flexion latérale du tronc
Iliaque	lèvre interne du crête iliaque et la face médiale de l'aile iliaque	petit trochanter (face postérieure)		
Petit Psoas	Face latérale des T12 à L1 et disque intervertébral	Ligne arquée (en arrière de l'éminence ilio-pectinée)		Fléchisseur accessoire du bassin
les muscles glutéaux et tenseur du fascia lata				
Petit fessier	face antéro-inférieur de la fosse iliaque externe	grand trochanter (bord antérieure)	nerf glutéal sup.	abducteurs et rotateurs de la cuisse
Moyen fessier	fosse iliaque externe	grand trochanter (face latérale)		
Grand fessier	Os iliaque et sacrum	P : crête du grand fessier (trifurcation de la ligne âpre) S : fascia lata	nerf glutéal inf.	extenseur de la cuisse/bassin, stabilisation verticale, rot externe cuisse/bassin, abducteur(sup) ,

				adducteur(inf)
Tenseur du fascia lata	Crête iliaque , épine iliaque	Au genou par différentes fibres (gerdy ..)	Nerf glutéal sup	Extenseur de la jambe , abducteur et rotateur m de la cuisse
Les muscles de la cuisse				
loge antérieure de la cuisse				
Sartorius	face latérale de l'épine iliaque antéro-supérieur par un tendon cylindrique	patte d'oie	Nerf fémoral	fléchisseur de la cuisse et de la jambe, accessoirement rotateur latéral et abducteur de la cuisse
Articulaire du genou	Face antérieure du fémur	Le cul de sac synovial supra-patellaire		Tenseur de la capsule et de la synoviale
Quadriceps Fémoral				
Droit fémoral	épine iliaque antéro-inf.:tendon direct sillon supra-acétabulaire : tendon réfléchi face ant du grand trochanter : tendon récurrent	La base de la patella	nerf fémoral	Extenseur de la jambe sur la cuisse , fléchisseur de la cuisse sur le bassin (par le droit)
Vaste latéral	Grand trochanter , ligne âpre , lèvre latérale , septum fémorale latéral	Bord latéral du droit , Patella et tubérosité du tibia		
Vaste médial	ligne âpre du fémur : lèvre médiale , septum médial	Bord médial du droit , Patella et tubérosité du tibia		
Vaste intermédiaire	2/3 supérieurs faces ant et lat du fémur , septum latéral	Faces profondes du muscles droit et vastes		
Loge des adducteurs				
Pectiné	Pecten du pubis , le ligament pectiné	crête pectinéale	nerf fémoral	adducteur de la cuisse , accessoirement fléchisseur
Long ou moyen adducteur	Le corps et branche inférieure du pubis	1/3 moyen de la lèvre médiale de la ligne âpre du fémur	nerf obturateur	adducteur de la cuisse , accessoirement fléchisseur et rotateur latéral
Court ou petit adducteur (2 chefs)	tendon sur la branche inf. du pubis	Tiers proximal de la ligne âpre		adducteur de la cuisse
Grand adducteur	faisceau ant : branche ishio-	faisceau ant : lèvre médiale de la ligne	nerf obturateur	adducteur de la cuisse (faisceau post. :

(3chefs)	pubienne faisceau post: bord inférieur de la tubérosité ischiatique	âpre faisceau post : tubercule de l'adducteur	, nerf sciatique	extenseur de la cuisse)
Gracilé ou droit interne	Le corps et branche inf du pubis	Face médiale de l'épiphyse proximale du tibia	nerf obturateur	adducteur de la cuisse , fléchisseur et rotateur médial de la jambe
Loge postérieure de la cuisse				
biceps femoris	chef long:tendon sur tubéro. Ischiatique , chef court:ligne âpre (lèvre lat)	tête de la fibula	nerf sciatique	extenseurs de la cuisse/bassin et fléchisseurs de la jambe/cuisse, rotateur latéral de la jambe
semi-tendineux	tubérosité ischiatique	Partie médiale de l'épiphyse proximale du tibia		Extenseur de la cuisse , fléchisseur de la jambe , rotateur médial du genou , stabilisateur du genou en flexion
semi-membraneux	tubérosité ischiatique	tendon direct : face post du condyle médial tendon réfléchi: versant médial du condyle médial récurent(ligament poplité oblique) : coque condylaire		extenseurs de la hanche
Les muscles de la jambe				
Loge postérieure de la jambe				
La zone superficielle				
Le triceps sural (les gastrocnémiens + le soléaire)				
gastrocnémiens (2 chefs)	tubercules supra-condylaires lat et méd	tendon d'Achille (ou calcanéen) qui s'insère sur le calcanéum (noter les 2 bourses synoviales)		jumeaux + soléaire : extension P/J : équin, extension J/P Les jumeaux seuls : flexion J/C et C/J
soléaire	Chef fibulaire : la tête et la face post du fibula Chef tibial : ligne du muscle soléaire et bord médial		nerf tibial	
plantaire	Condyle latéral fémoral	Tubérosité du calcanéus		Axillaire du triceps sural
La zone profonde				
poplité	fossette poplitée sous le condyle lat du fémur	face post du tibia au-dessus de la ligne du soléaire		flexion et rotation médiale de la jambe

tibial postérieur	membrane interosseuse, FP du tibia , FM du fibula	Les 3 cuneiformes , tubérosité du naviculaire,du cuboïde, base des métatarsiens 2,3 et 4, sustentaculum tali	nerf tibial	adducteur et rotateur médial du pieds
long fléchisseur des orteils	la face post du tibia	face plantaire de la base des phalanges distales des orteils 2 à 5		fléchisseur des orteils 2 à 5, extenseur du pied
long fléchisseur de l'hallux	2/3 inf. de la face post de la fibula et membrane interosseuse adjacente.	face plantaire de la base de la phalange distale de l'hallux.		fléchisseur de l'hallux
Loge latérale de la jambe				
Long fibulaire	condyle lat du tibia, tête de la fibula, 1/3 sup. de la face latérale de la fibula	base du 1er métatarsien	nerf fibulaire superficiel	Extenseur , abducteur et rotateur latéral du pied
Court fibulaire	2/3 inf. de la face lat de la fibula	5ième métatarsien		abducteur et rotateur latéral du pied
Loge antérieure de la jambe				
Tibial antérieur	Tubercule de gerdy	Bord médial du pied	nerf fibulaire profond	Fléchisseur , adducteur et rotateur médial du pied
Long extenseur de l'hallux	1/2 inf. de la face med de la fibula et membrane interosseuse adjacente	phalange distale de l'hallux		Extenseur de l'hallux , fléchisseur et rotateur médial du pied
Long extenseur des orteils	épicondyle lat du tibia, 1/2 sup. face med de la fibula et membrane interosseuse	4 derniers orteils par 4 tendons qui se terminent par 3 faisceaux		extenseur des orteils 2 à 5 , fléchisseur et rotateur latéral du pieds
Troisième fibulaire (inconstant)	la face médiale de la fibula	face dorsal du 5ieme métatarsien		Fléchisseur , abducteur et rotateur latéral du pied
Les muscles du pied				
Loge du dos du pieds				
Court extenseur commun des orteils ou Pédieux	face dorsal du calcanéus	Tendon du muscle long extenseur des orteils correspondant	nerf fibulaire profond	extenseur des orteils 2 à 4
Court extenseur de l'hallux	face dorsal du calcanéus	Base dorsale de la phalange proximale de l'hallux		Extension de la métatarso-phalangienne de l'hallux

Loge des muscles plantaires intermédiaires				
Court fléchisseur des orteils	Tubérosité du calcanéus	phalange moyenne des orteils 2 au 5	nerf plantaire médial	Flexion de l'interphalngienne proximale des orteils du 2 au 5
Carré plantaire (chair carré de Sylvius)	Tubérosité du calcanéus (face inf)	Tendon du muscle long fléchisseur des orteils	nerf plantaire latéral	Maintien de l'axe du muscle long fléchisseur des orteils
Muscles interosseux dorsaux	Les 2 berges de l'espace interosseux	La base axiale de la phalange proximale de l'orteil correspondant		Abduction des orteils , flexion de la phalange proximale
Muscles interosseux plantaires	Métatarsiens 3 , 4 et 5	Partie médiale de la base de la phalange proximale correspondante		Adduction des orteils
Muscles lombricaux	Muscles annexés 1er lombrical : bord médial du tendon destiné au 2eme orteil 2 → 4eme : 2 tendons contigus	Base médiale de la phalange proximale des 2,3,4 et 5eme orteils	1→ n. plantaire médial 2,3,4→ latéral	Flexion de la phalange proximale , extension des autres phalanges
Loge plantaire latérale				
Abducteur propre du 5e orteil	processus latéral de la tubérosité du calcanéus	Base latérale de la phalange proximale du petit orteil	nerf plantaire latéral	abducteur du 5ième orteil
Court fléchisseur propre du 5e orteil	Cuboïde , base du 5eme meta	phalange proximal		fléchisseur du 5ième orteil
Opposant du 5e orteil	Long ligament plantaire	5eme métatarsien		Bouger le 5eme méta vers la plante
Loge plantaire médiale				
Abducteur de l'hallux	processus médial de la tubérosité du calcanéus	sésamoïde et phalange proximale de l'hallux	nerf plantaire médial	Abducteur et fléchisseur de l'hallux
Court fléchisseur de l'hallux	Face plantaire des os cuboïde et cunéiformes	Sésamoïde et phalange proximale (lat pour lat et méd pour méd)		Flexion de la phalnge proximale de l'hallux
Adducteur de l'hallux	Os cunéiforme , cuboïde , méta (2 ;3 ;4) , articulations métatarso-phallangiennes	Base latérale de la phalange proximale de l'hallux et os sésamoïde latéral		Adduction de l'hallux